YAMASA

山佐デジタル万歩計

ポケット万歩®

取扱説明書（保証書付）

EX-500

●ポケット万歩®をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。
●お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。
●ポケット万歩®は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意（警告・注意）

⚠ 警告 安全上のご注意

◆電池や本体､付属の簡易ドライバーを幼児の手の届かないところに保管してください。

◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。

◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。

◆電池の＋－を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

◆ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。

◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。

◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意 取扱上のご注意

◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。

◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。

◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。

◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。

● **ポケットでの使用**：ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

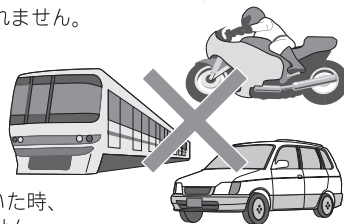
● 首からさげる

● カバンでの使用：
ポケットや仕切の中に入れてください。

注）ストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やカバンなどにぶら下げないでください。

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

平地での歩行動作が基本です。（毎分**100**～**120**歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
3. 立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。
4. ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。

※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

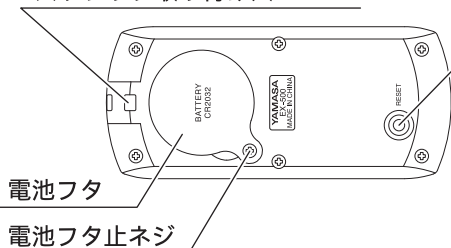
こんな時	原因	対処方法
▭マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
▭マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
何も表示されない	省電力モードになった	振動を与えるかボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
	設定値が間違っている	設定変更してください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合せください。
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

入っているもの・各部の名称

1. 本体	2. お試し用電池（CR2032/1個）	3. 簡易ドライバー
	CR2032 +	
	4. 取扱説明書（本書：保証書付）	

アップ・リセットボタン（▲リセット）
・メモリ表示で、日と週の変更をします。
・設定値を増やします。
・現在のデータをゼロにします。

セレクト・設定ボタン（セレクト）
・2秒以上押すと設定モードになります。
・設定値を決定します。
・現在、日別メモリ、週間累計メモリを見ます。

表示部

モードボタン（モード）
・測定データ（歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量、距離、歩行時間）を見ます。

ストラップ取り付け穴

電池フタ

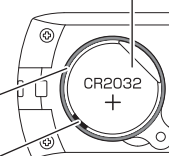
電池フタ止ネジ

システムリセットスイッチ
表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

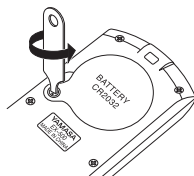
電池

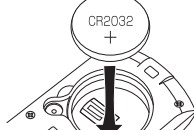
電池格納状態

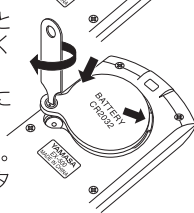
ゴムリング

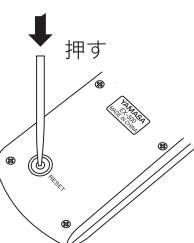
電池外しミゾ

電池の入れ方・外し方

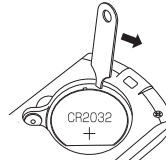
1. 電池フタをあける

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジをはずします。

2. 電池を入れる

付属の電池（CR2032）のプラス極（+）を上にして電池を入れます。

3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。
電池フタの凸部分を本体に差し込む。
電池フタを上から押さえる。
簡易ドライバーで電池フタ止ネジを締める。

4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。
【システムリセットについて 21/22ページ参照】
システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に、初期設定画面になります。必ず初期設定を行ってください。
【11ページ参照】

● 電池の外し方

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーをミゾに入れて電池を外してください。

電池の寿命について

電池マーク点滅　　電池マーク点灯

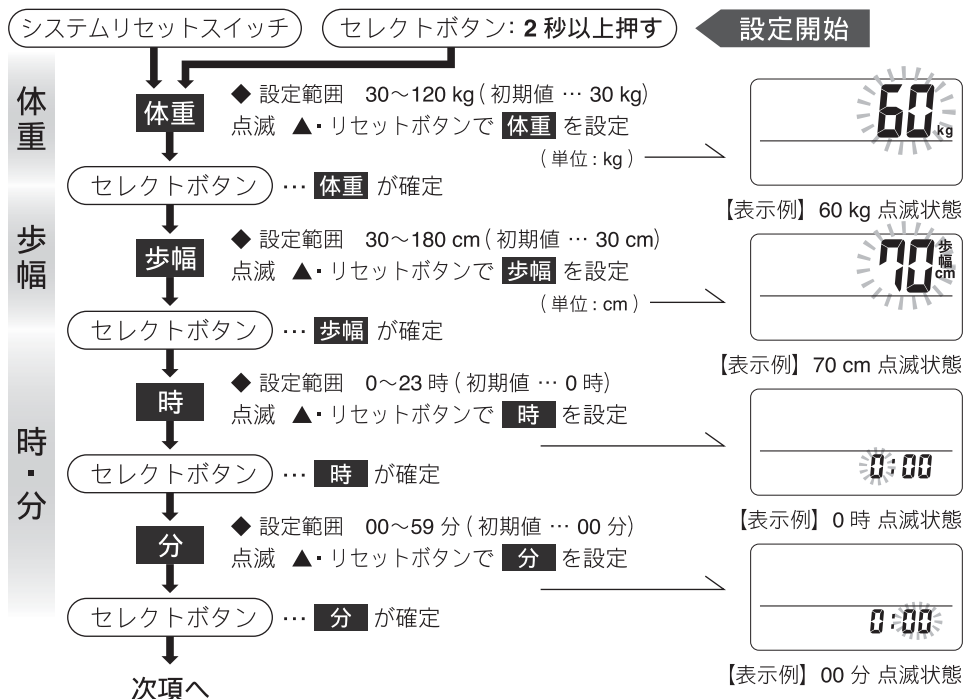
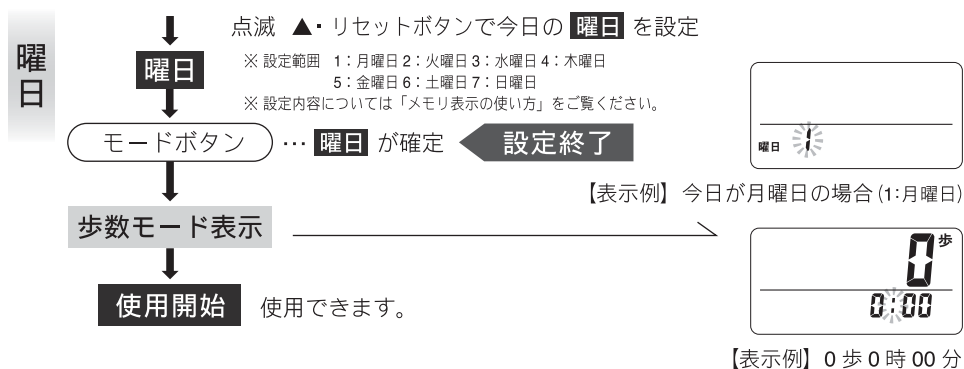
電池が消耗しますと、表示部に ▭ が点滅（点灯）します。お早めに新しい電池と交換してください。

⚠ 注意！

・電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
・電池交換は朝など万歩計をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 2 時に 24 時間分のデータをメモリ（記憶）します。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その日の電池交換前のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
・電池交換をしますと時刻は「0：00」に戻りますので再度時刻を設定してください。
・前日までの測定値と設定した曜日、体重、歩幅は消去されません。

● 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。
● 電池寿命は約 1 年です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

体重・歩幅・時刻・曜日を設定する（1）

セレクトボタンを**2秒以上**押して設定モードにしてください。
「体重」が点滅して、歩幅・時刻・曜日の順番に設定ができます。
電池を新しく入れたとき、システムリセットスイッチを押したときにも同様に設定ができます。

体重・歩幅・時刻・曜日を設定する（2）

※各設定状態でボタン操作をしない状態が**2分以上**続くと、表示している数値で決定し、歩数モードになります。(セレクトボタンで設定モードにした場合)
※各設定状態で▲・リセットボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。
※どの設定条件からでもモードボタンを押せば設定を終了することができます。

⚠ 設定した体重・歩幅によって各種の数値を算出しますので、正しく歩幅・体重を入力してください。

ご使用方法　各種モードの説明

本体をポケットやカバンに入れ（装着方法参照）歩行を開始してください。

※ モードボタンを押すごとに、各計測値を繰り返して表示します。
※ モードを切り替えても、歩数は上段に常に表示しています。

● 歩数モード

上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に時計(現在時刻)を表示します。

【表示例】12345 歩 12 時 00 分

● カロリーモード (運動消費カロリー)

上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に消費カロリーを表示します。
※ 設定した歩幅・体重によってカロリーを算出しますので、正しく歩幅・体重を入力してください。

【表示例】12345 歩 372.3 kcal

● 体脂肪燃焼モード

上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に体脂肪燃焼量を表示します。

【表示例】12345 歩 51.6 g

● 距離モード (歩行距離)

上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に歩行距離を表示します。
※ 設定した歩幅によって距離を算出しますので、正しく歩幅を入力してください。

【表示例】12345 歩 8.64 km

● 歩行時間モード

上段に歩いた現在までの歩数(歩)、下段に歩行時間を表示します。

【表示例】12345 歩 1 時間 40 分

繰り返し

ご使用方法　メモリ表示の使い方（1）

30 日分のメモリデータと 30 週間分の週間累計データを見ることができます。

セレクトボタンを押すごとに､｢現在データ｣｢日別データ｣｢週別ー週間累計｣を繰り返して表示します。

歩数モード表示

● モードボタンを押す毎に下段の表示が時計､カロリー､体脂肪燃焼量､歩行距離､歩行時間と切り替わります。

【表示例】0 歩 0 時 00 分

セレクトボタン

日別のメモリデータ

今日､1〜30 日前のメモリデータ

● ▲･リセットボタンを押す毎に日前が切り替わります。
● モードボタンを押す毎に日別メモリデータのカロリー､体脂肪燃焼量､歩行距離､歩行時間と切り替わります。

メモリと今日または日前が点灯

【表示例】
30 日前のメモリデータ
6178 歩 4.32 km

セレクトボタン

週別の一週間累計データ

今週､1〜30 週間前の累計データ

● ▲･リセットボタンを押す毎に今週､1 〜 30 週間前累計が切り替わります。
● モードボタンを押す毎に週間累計のカロリー､体脂肪燃焼量､歩行距離､歩行時間と切り替わります。

メモリと今週累計または週間前累計が点灯

【表示例】
23 週間前累計データ
123456 歩 3723.5 kcal

セレクトボタン

繰り返し

▲・リセットボタンを長押しで早送りができます。「現在のデータ」・「日別のメモリ」・「週別の一週間累計」それぞれの表示中にモードボタンを押すことにより各種モードの計測値を見ることができます。

「現在のデータ」を表示している時に▲・リセットボタンを2秒以上長押しすると
現在のデータをリセットして表示はゼロになります。
この場合でも「日別のメモリ」の「今日」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので、いつでも今日の累計値を見ることができます。

週別の一週間累計データについて

今週と過去30週間分の週間累計データを見ることができます。

- 一週間累計は月曜日から日曜日までの累計です。
- 初期の曜日の設定で、その設定している曜日を数値で設定することで正しい週間累計が継続されます。設定してから1週間未満の場合は、計測開始日から今日までの累計が表示されて今週累計が点灯します。
- 設定を終了した時、および各種ボタンの操作が**2分以上**ない場合は「現在データ」の歩数モード表示になります。
- 現在のデータは逐次今日のメモリデータに加算されます。今日のメモリデータは時刻が「2：00」になると1日前にメモリされ今日のデータはゼロになります。

・メモリデータの修正はできません。
・曜日と時刻は必ず設定してください。
・電池交換やシステムリセットスイッチを押した時は、その前日までのデータを保持していますが当日のデータは無くなります。

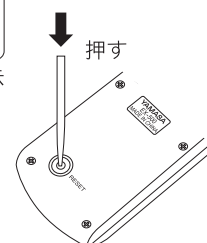
現在のデータをゼロにするには

・現在のデータの各モードの表示状態で▲・リセットボタンを2秒以上押すと、現在のデータをリセットして表示はゼロになります。
この場合表示を元に戻すことはできませんが「日別のメモリ」の「今日」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。
・今日のデータは時刻が「2：00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

システムリセットについて

◇電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
◇システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。
必ず再設定してください。

※体重、歩幅、曜日の設定値は消えません。
※前日までのデータは保持していますが当日のデータは無くなります。

システムリセット後の表示
（体重設定）

省電力モードについて

5分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。

主な仕様

名　　称	ポケット万歩®	
型　　番	EX-500	
表　　示	液晶6桁デジタル2段表示	
センサー	三次元加速度センサー	
表示内容	歩　　数	0〜999999 歩
	運動消費カロリー	0.0〜99999.9 kcal
	脂肪燃焼量	0.0〜99999.9 g
	歩行距離	0.00〜9999.99 km
	歩行時間	0〜999 時間 59 分
	時　　刻	0：00〜23：59
メモリ	歩　　数	今日、1〜30 日前、今週〜30 週間前
	運動消費カロリー	今日、1〜30 日前、今週〜30 週間前
	脂肪燃焼量	今日、1〜30 日前、今週〜30 週間前
	歩行距離	今日、1〜30 日前、今週〜30 週間前
	歩行時間	今日、1〜30 日前、今週〜30 週間前
設　　定	時　刻	0：00〜23：59（24 時間表示）
	歩　幅	30〜180 cm（1cm 単位）
	体　重	30〜120 kg（1kg 単位）
使用温度範囲	0°C 〜40°C	
歩数精度	±3％以内（当社規格の振動試験器による）	
時間精度	平均月差 ±30 秒以内（常温にて）	
材　　質	本体：ABS 樹脂　透明部：アクリル	
使用電池	CR2032　リチウム電池　1 個	
	電池寿命 約 1 年（1 日 1 万歩または 1 日 4 時間使用時）	
外形寸法	約 76×33.5×10mm（幅 / 高 / 厚）	
質　　量	約 24g（電池含む）	
付 属 品	お試し用電池（1 個）	
	簡易ドライバー	
	取扱説明書（保証書付き）	

※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

保証について

①この保証書は保証期間中下記の条件で無料修理をお約束するもので、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。

②無料修理を受けられる場合は製品をご持参の上、お買い上げの販売店または直接弊社にご依頼下さい。その際はこの保証書を提示してください。送料、その他の諸費用はお客様負担となります。

③次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。

- 誤ったご使用や、不注意による故障または損傷。
- 不適当な修理や改造による故障または損傷。
- 火災、水害、地震などの天災地変による故障または損傷。
- ご使用中に生ずる外観上の変化（ケースのいたみ、損傷等）。
- 消耗部品、電池などの交換。
- 保証書の提示がない場合。
- 保証書にお買い上げ年月日、販売店名および捺印のない場合、あるいは書き換えられた場合。

④修理の可能な期間はご使用条件により著しく異なりますし、精度も元通りにならない場合がありますので、修理ご依頼の際に販売店または直接弊社とよくご相談下さい。

⑤保証に関してご不明な点は直接弊社のお客様サービス室にお問い合せ下さい。